**BAJKOTERAPIA**

Bajki terapeutyczne, nazywane czasem bajkami-pomagajkami, na dobre zagościły w literaturze dziecięcej. Bajki terapeutyczne to „historie niezwykłe, świadomie tak skonstruowane i napisane, by dzieci odnajdywały w nich cząstkę siebie, swoich uczuć, emocji, konkretnych problemów, z którymi się borykają. Młodzi i najmłodsi czytelnicy (...) mogą utożsamić się z bohaterem i przeżyć z nim daną historię, pozostając w bezpiecznym miejscu. Ich akcja odbywa się w realnym świecie, którego mały słuchacz może doświadczać. Pozwalają zrozumieć dzieciom, że ich problemy nie są odosobnione, że inne dzieci (w ich lub zbliżonym wieku) odczuwają takie same troski, rozterki, emocje. Bajki te wspierają, bo pokazują dziecku, że „bać się, smucić, wstydzić – to jest normalne. Inni też przeżywają takie uczucia”. Dają poczucie bezpieczeństwa, zawierają wiele wskazówek pomocnych w poradzeniu sobie z problemem, które są propozycją, prezentacją sposobu jego rozwiązania przez dziecko. Bajka terapeutyczna buduje wiarę w siebie, we własne możliwości w przezwyciężeniu trudności. Daje jasny przekaz: „Z każdego kłopotu jest wyjście. Można sobie poradzić. Dasz sobie radę. Działaj”.

**Bajki, a dzieci inteligentne emocjonalnie**

Inteligencja emocjonalna to termin coraz częściej wymieniany jako element prawidłowego rozwoju dziecka. Umiejętne radzenie sobie z emocjami, swoimi oraz innych, nawiązywanie prawidłowych relacji, empatia czy działanie zgodnie z przyjętymi normami to klucz do wielopłaszczyznowego sukcesu w życiu człowieka. Dziecko inteligentne emocjonalnie trafnie identyfikuje i okazuje własne odczucia, rozpoznaje emocje innych ludzi, rozumie i przewiduje motywy zachowań innych osób oraz własne. Potrafi nazywać stany emocjonalne i wyrażać swoje uczucia słowami. Dziecko staje się bardziej elastyczne, potrafi odnaleźć się w ciągle zmieniających się sytuacjach. Rozumiejąc emocje innych, świetnie funkcjonuje w grupie czy zespole, na przykład w przedszkolu.

Emocje są nam bardzo potrzebne. To dzięki nim dziecko lepiej radzi sobie ze stresem i szybciej adaptuje do nowych sytuacji. Przedszkolak nie jest jednak w pełni dojrzały ani stabilny emocjonalnie. Potrzebuje czasu, wsparcia bliskiej osoby dorosłej – najlepiej rodzica bądź mądrego wychowawcy w przedszkolu – a także otoczenia rówieśników (czyli towarzystwa innych dzieci, które generują różnorodne sytuacje), aby móc emocjonalnie dojrzeć. Podstawową metodą, jaką mają do dyspozycji rodzice i nauczyciele wychowania przedszkolnego, jest… rozmowa. Wspólne dyskutowanie, tłumaczenie dziecku zasad rządzących światem, otwarte mówienie o uczuciach i lękach objaśnia, w jaki sposób należy radzić sobie z rzeczywistością. Częścią takiej rozmowy powinno być aktywne słuchanie, a to znaczy, że rozmowa wymaga skupienia i czasu, a analiza danej sytuacji – zadawania dziecku pomocniczych pytań. Dzięki różnorodnym formom zabaw – ze szczególnym uwzględnieniem sfery emocjonalnej – rodzice w domu i wychowawca w przedszkolu mogą pomóc dziecku zrozumieć różne zachowania, rozpoznawać problemy oraz budować relacje z nowo poznanymi osobami. Dziecko, które otrzymuje od dorosłych ze swego otoczenia dużą porcję aprobaty, nabywa pewności siebie, wiary we własne możliwości, a także świadomość, że uda mu się stawić czoła wyzwaniom. Ważne, by dziecko dostrzegało i akceptowało również swoje wady. Przedszkolak powinien rozumieć, że nikt nie jest doskonały, a popełnianie błędów leży w ludzkiej naturze. Łączenie podczas wspólnej zabawy elementów gry i zabawy z modelowymi sytuacjami zaczerpniętymi z życia codziennego, pobudzają emocje dziecka.

Jednym z rodzajów aktywności usprawniających rozwój inteligencji emocjonalnej dzieci jest czytanie bajek, historii czy opowiadań, których treść jest wspólnie z dzieckiem analizowana. Można zadać dziecku pytania do tekstu, by dać mu szansę na wypowiedzenie się i zastanowienie nad problemem oraz jego rozwiązaniem. Aby maluch lepiej zrozumiał treść, warto dopełnić ją obrazem, zdjęciami czy ilustracjami, dziecko samo może zilustrować jakąś konkretną emocję, o której słyszy lub którą akurat w danym momencie, podczas słuchania bajki, samo odczuwa. Można zaproponować dziecku cały bank zabaw: ruchowych – dziecko naśladuje bohaterów; rytmicznych – wspólnie z dzieckiem powtarzajcie kawałek opowiadania, klaszcząc w dłonie; plastycznych – dziecko może zilustrować to, co podsuwa mu wyobraźnia podczas słuchania bajki; matematycznych – poproś, by dziecko policzyło, ilu bohaterów występuje w opowieści; językowych – możecie razem powtórzyć trudne słowa.

Za pośrednictwem bajek terapeutycznych dostarczamy dziecku informacji z zakresu rozumienia sytuacji trudnych emocjonalnie, strategii radzenia sobie z zaistniałym problemem, nazywania emocji, jasnego komunikowania się, mówienia o swoich zmartwieniach oraz interpretacji zachowań innych osób. Bajkoterapia przedstawia nie tylko możliwe sposoby poradzenia sobie z sytuacją lękotwórczą, ale również ostrzega dziecko, oswaja z emocjami i zdarzeniami, które mogą pojawić się jego w życiu w przyszłości. Treść bajek terapeutycznych ukazuje, jak nie należy zachowywać się w konkretnych sytuacjach czy wobec innych osób, oraz pozwala dzieciom lepiej zrozumieć, jakie postawy nie są społecznie akceptowalne, a jakie bardzo mile widziane w kontaktach z ludźmi.

**Atmosfera ma znaczenie**

Na zakończenie dwie, bardzo ważne kwestie – w jaki sposób czytasz Ty i jakie warunki sprzyjają przyswajaniu treści bajki przez dziecko. Jeśli zasiadacie wspólnie do czytania, stwórz odpowiednią, baśniową atmosferę. Zadbaj o scenerię (przygaszona lampka) i odpowiedni nastrój otoczenia. Wybierz taką opowieść, która nie będzie ani zbyt łatwa, ani zbyt skomplikowana. Gdy sięgasz po baśnie tradycyjne, np. baśnie braci Grimm, nie dokonuj żadnych zmian – symbole mają tam znaczenie szczególne. Jeśli dziecko nie ma ochoty na słuchanie bajki, kiedy jest zmęczone albo zajęte czymś innym – odłóż czytanie na później. Pozwól przyjąć dziecku najwygodniejszą dla niego pozycję. Bądź blisko, nie wykonuj innych czynności podczas czytania bajki. Pamiętaj o odpowiedniej mimice. Tembr głosu również ma znaczenie. Nie zapominaj o kontakcie wzrokowym. Powtarzaj, zwłaszcza istotne fragmenty, i sprawdzaj podczas czytania, czy maluch słucha aktywnie – czyli czy podąża za treścią bajki. Gdy skończysz czytać, pozwól dziecku pomilczeć tak długo, jak długo będzie tego potrzebować. Nie musisz wyjaśniać mu sensu bajki, ono samo do tego dojdzie. Pozwól dziecku mówić, gdy będzie miało na to ochotę. Niech podzieli się z Tobą swoimi wrażeniami i refleksjami na temat wysłuchanej historii. W celu utrwalenia treści bajki, warto powtórzyć ją kilka razy. Wszystkie te działania – Twoje i dziecka, są Waszym niepowtarzalnym, wspólnie spędzonym czasem.

*Źródła:*

*„Biblioterapia. Wspieranie rozwoju dziecka przez baśnie i bajki”, listopad 2014, Doradca Nauczyciela Przedszkola, Lidia Kołodziejska.*

*„Bajkoterapia w przedszkolu”, ksiegarnia.pwn.pl, Strefa porad, styczeń 2018, Katarzyna Dołhun.*

*„*Bajkoterapia jako metoda pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym” 2013r., *Kamila Jakubczyk*